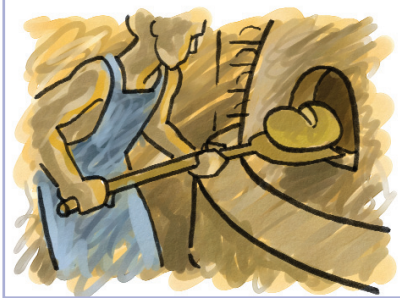




# Наш хлеб

## Хлеб над усімі пан!



Гісторыя хлеба налічвае каля 12 тысяч гадоў. Лічыцца, што ў тыя далёкія часы народы, якія перайшлі да аседлага ладу жыцця, навучыліся вырошчваць хлебныя злакі і атрымліваць з іх зерне, прыдатнае для ежы і для захоўвання. Збожжа пераціраюць паміж плоскімі камянямі (далёкімі продкамі жорнаў) і гэтак атрымлівалі прадукт, падобны да цяперашніх пшанічных камякоў. Размолатае такім чынам збожжа залівалі вадой і вымешвалі, а з атрыманага цеста рабілі аладкі,

якія выпякалі на папярэдне распаленых на агні камянях. Падобны спосаб выпечкі хлеба ў выглядзе цвёрдых прэсных ляпёшак можна сустрэць і ў нашыя дні ў шэрагу краін Азіі і Афрыкі, а мука, якую выкарыстоўваюць для яго падрыхтоўкі, атрымліваецца ў асноўным з ячменю, проса, кукурузы і грэчкі, гэта значыць, з зерня, якое беднае на клейкавіну.

Вынаходству звыклага нам кіслага хлеба, прыгатаванага з дражджавога цеста (заквашваннем густога воднага раствору багатай клейкавінай мукі з жыта ці пшаніцы піўнымі або хлебапякарнымі дражджамі з наступнай ферментацыяй, званай таксама «узняццем тэсту»), мы абавязаны старажытным егіпцянам. Каля 4 500 гадоў назад яны пачалі выпякаць такі хлеб, хоць і рабілі яго з мукі больш грубага памолу, чым цяперашні. Егіпцяне таксама вынайшлі і першыя печы для хлебапячэння, а адкрыцці археолагаў, зробленыя пры раскопках старажытных магільняў, даказваюць, што гэты народ ведаў не менш за 50 розных відаў хлебных вырабаў, у тым ліку і з рознымі дадаткамі. У паўсядзённай ежы насельніцтва шэрагу краін свету хлеб і іншыя збожжавыя прадукты займаюць больш за 50%. Лацінаамерыканскія кукурузныя тарцілы, арабскія аладкі, індыйскія чапаці, разнастайнейшыя азіяцкія і афрыканскія аладкі – прамыя нашчадкі прэснага хлеба, а хлеб з дражджавога тэсту ў яго шматлікіх і самых разнастайных відах – ад ржаных боханаў да французскіх булак і батонаў – нашчадкі вынаходкі старажытных егіпцянаў.

Па-за залежнасці ад часу і месца збожжа і хлеб былі і застаюцца сімваламі жыцця і багацця. Для старажытных цывілізацый, якія існавалі ў Міжземнамор'і, хлеб быў асноўным прадуктам харчавання, і ў той час яго назва была сінонімам паняцця «ежа».

У мусульман ёсць мудрая прымаўка: «Можна класці хлеб на Каран, але нельга пакласці Каран на хлеб».

Хрысціянская культура, у сваю чаргу, таксама надавала хлебу сімвалічнае значэнне: прэсныя аладкі (прасвіры), якія выкарыстоўваюцца ў абрадзе прычашчэння, увасабляюць цела Хрыста. Хлеб быў акружаны пашанай, ім не кармілі жывёл. Паводле старажытнай традыцыі, трэба было ламаць хлеб, а не рэзаць яго нажом. І сёння ў патрыярхальных французскіх сем'ях падчас ежы гаспадар дома разломлівае хлеб і раздае яго кавалкі прысутным за сталом хатнім. Зерне злакаў можна есць суцэльнымі (варанымі або абсмажанымі) – як, напрыклад, рыс, асноўную ежу на Далёкім Усходзе, у Паўднёвай і Паўднёва-Усходняй Азіі, або печанымі (як кукурузу), а таксама падвергнуўшы іх дадатковай тэрмічнай апрацоўцы ў выглядзе розных каш – грачанай, прасяной або ячнай, характэрных для нашай кухні, румынскай мамалыгі і іспанскай поленты з кукурузнай мукі, кускуса ў Паўночнай Афрыцы, табула з прасяной кашай і турэцкага плову. Часам збожжа ядуць сырым – мюслі ў Альпах.



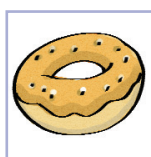
Збожжа злакаў і некаторых іншых культур (грэчкі) маюць шэраг добрых якасцяў, якія даюць ім перавагу перад астатнімі харчовымі прадуктамі:

- пасля сушкі яны могуць захоўвацца доўгі час як у выглядзе збожжа, так і ў выглядзе круп або мукі;
- яны ўтрымоўваюць вялікую колькасць вугляводаў, якія з'яўляюцца асноўным энергетычным складнікам нашай ежы, таму нават з невялікай колькасці збожжа, крупы можна прыгатаваць сытныя стравы.

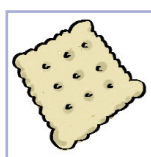
## Спецыфічны хлеб і хлебабулачныя вырабы розных народаў



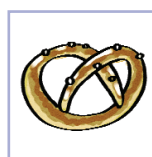
**Каравай**  
(Расія,  
Украіна,  
Беларусь)



**Бейгл**  
(ЗША)



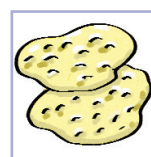
**Бісквіт**  
(Заходняя  
Еўропа)



**Брецель**  
(Германія)



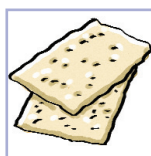
**Бріош**  
(Нармандыя,  
Францыя)



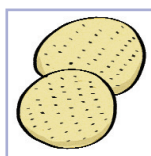
**Наан**  
(Індыя)



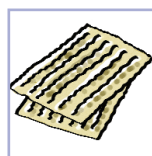
**Тандыр-нан**  
(Сярэдняя  
Азія)



**Лаваш**  
(Каўказ)



**Юха**  
(Азербайджан)



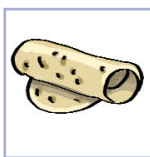
**Маца**  
(Ізраіль)



**Піта**  
(Блізкі Усход)



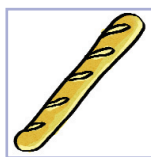
**Піца**  
(Італія)



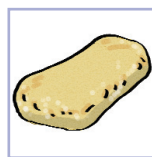
**Тарціле**  
(Мексіка)



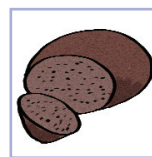
**Фолар**  
(Партугалія)



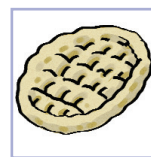
**Французскі  
багет**  
(Францыя)



**Чыабатта**  
(Італія)



**Вестфальскі  
хлеб**  
(Германія)



**Матнакаш**  
(Арменія)